



Rädda Barnen

# KRISBEREDSKAP OCH AKUT BARNKRISSTÖD

Kort handbok om akut barnkrisstöd



Senast uppdaterad: 2024-01-11

Den här korta handboken om akut barnkrisstöd är främst hämtat från kapitel 3 i Handboken för krisberedskap och akut barnkrisstöd 1.0 samt ur webbutbildningen *“Krisstöd till barn”* som vi har tagit fram tillsammans med Röda Korset. I webbutbildningen finns det även pedagogiska filmer som demonstrerar hur du kan göra och vad du kan säga. Båda bygger på vår vägledning *“Lugna, lyssna, stärk - psykologisk första hjälp för barn i akut kris”*.

## Varför är det viktigt med stöd till barn?

När något skrämmande inträffat behöver ofta barn och unga hjälp för att må bättre.

Om barn får hjälp och känner att det finns vuxna som bryr sig och hjälper dem att lösa problem kan risken minska att barn börjar må dåligt och behöver professionell hjälp.

**Med psykologisk första hjälpen, eller akut barnkrisstöd som vi oftast kallar det för, vill vi:**

- stärka känslan av lugn
- stärka känslan av trygghet
- stärka tillit till sig själv och samhället
- stärka känslan av samhörighet och
- stärka känslan av hopp

**I konkreta handlingar kan psykologisk första hjälpen för barn innebära att:**

- se till att det finns mat, dryck och värme
- ge information
- lyssna på behov
- svara på frågor
- hjälpa föräldrar och/eller andra viktiga vuxna att stötta barn

Krisstöd för barn är när vuxna och andra barn hjälper barn att återhämta sig efter en skrämmande händelse. Det kan vara precis efter händelsen eller några dagar senare. Målet är att skydda barnet från mer stress och hjälpa barnet att hantera sina tankar, känslor och problem. Beroende på situationen kan stödet ges enskilt eller i grupp. Stödet handlar om att vara medmänsklig, praktisk, social och hjälpsam.

De viktiga vuxna som finns runt barnen redan innan händelsen är fortsatt viktiga efter händelsen. Därför behöver även dessa vuxna involveras så mycket som möjligt i stödet till barnen.

Stöd till barn i akut kris minskar risken för att barnet känner sig utsatt, isolerad och utanför. Stödet kan även minska risken för att barnet förlorar tron på det goda i världen och i människor, samt tron på sig själva och sin förmåga att klara av svåra saker.

När barnet får stöd att förstå sina reaktioner och känner att den klarar av svåra saker skapas en känsla av att ha kontroll över sitt liv. Det kan minska risken för långvariga psykiska problem.

**Målet med krisstöd för barn:**

- Sänka barnets stress
- Hjälpa barnet att återhämta sig och hantera det som har hänt
- Stötta barnet för att minska risken för psykisk ohälsa

## Hur kan barn reagera i kriser?

Barn kan reagera på många olika sätt när det händer något skrämmande.

### Det kan bero på:

- ålder
- tidigare erfarenheter
- temperament
- livssituation

En del barn kan visa starka reaktioner som kan vara lätta att upptäcka, medan andra barn inte tydligt visar vad de tänker och känner. Det är helt normalt och reaktionerna går i de flesta fall över efter en tid.

Det är också vanligt att barn pendlar i sina reaktioner. I ena stunden kan barnet vara ledsen och gråta medan i nästa stund se fram emot att se en film eller gå på en tidigare planerad fest.

Du som vuxen behöver vara uppmärksam för att möta barnets varierande behov.

### Vanliga krisreaktioner hos barn kan exempelvis vara:

- Ha svårt att koppla av och somna om, kan leda till rastlöshet och uppvarvning
- Ha mardrömmar
- Ha svårt att koncentrera sig
- Upprepade tankar och minnen spelas upp i huvudet
- Ha ont i magen eller huvudet
- Förändrad aptit – äter mer eller mindre än tidigare
- Känna sig argare än vanligt
- Känna sig spänd och vara på sin vakt
- Ta ökade risker och inte bry sig om vad som händer med en själv
- Vara mer inåtvänd, avstängd och tystare än vanligt
- Kroppen känns annorlunda och världen kan kännas överklig
- Tillfälligt glömma saker de har lärt sig och gå tillbaka i sin utveckling
- Känna rädsla inför nya saker, som höga ljud, plötslig beröring, mörker eller vara ensam
- Känna sorg, saknad eller förtvivlan
- Förlora hoppet om att livet går att leva eller känna att de inte orkar med sitt liv

## Förbered en väska med barnanpassade saker

Inför en kris kan lokalföreningen förbereda en väska med saker som underlättar för er att stötta barnen. Se till att väskan är lätt att ta med er till platsen där ni behövs. **Vi kallar det för barnkrisstödsväskan.**

Kom ihåg att ni kan möta barn i olika åldrar, från små barn till tonåringar, så ni behöver ha saker som passar för olika åldersgrupper.

I barnkrisstödsväskan kan ni till exempel ha med:

- Små gosedjur
- Såpbubblor
- Pixie-böcker
- Papper, pennor, kriter och något hårt underlag att rita på
- Kortlek, exempelvis Uno och Skip-bo
- Spel som inte tar så stor plats och passar äldre barn och tonåringar, exempelvis Yatzy

- Mobilladdare och powerbanks
- En picknickfilt med vattenavvisande baksida (ifall marken är blöt)
- Filtar
- Informationsmaterial och appar. Du hittar förslag på material att dela ut till barn och föräldrar och appar i bilagan *“Tips på utbildningar, material och verktyg inom krisberedskap och akut barnkrisstöd”*.



## Stärk förälder eller annan viktig vuxen

Om barnet är tillsammans med en förälder eller en annan viktig vuxen de redan känner börjar vi med att stötta den vuxne så att den i sin tur kan stötta barnet.

En viktig vuxen är en person som sedan tidigare har en relation till barnet. Det kan exempelvis vara en förälder, familjemedlem, lärare eller föreningsledare.

**Vad kan du säga? I bilden får du tips på hur du kan uttrycka dig.**



” Kan jag underlätta för er (familj) på något sätt?

” Även om det kan kännas svårt finns det mycket du kan göra för att hjälpa barnet/ditt barn genom den här situationen?

” Hur brukar du göra för att lugna ditt barn?  
Ska vi pröva om det fungerar nu också?

## Vad gör du först?

När något skrämmande har hänt finns det några saker som är extra bra att tänka på för att stötta barn i det akuta skedet.

### Lugna vuxna lugnar barn

Eftersom det är viktigt att du är lugn är det bra att först tänka på dig själv och din reaktion i situationen.

Fundera över:

- Behöver jag samla mig, kanske andas djupa andetag för att lugna ner mig?
- Finns det fler vuxna att kontakta så att ni kan hjälpas åt?

## Stanna upp och försök få en överblick av vad som hänt

Det här behöver du tänka på för din och barnens säkerhet:

- Finns det några andra hot?
- Var är det säkert att samlas?
- Finns det barn som behöver akut vård?
- Hur skyddar vi barnen från ytterligare faror och skrämmande intryck?
- Är något barn ensamt?

## Börja med det här

Efter att eventuella barn med allvarliga skador tagits om hand behöver vi ta hand om de barn som är kvar.

- Berätta för både barn och vuxna om vem du är och vad du gör
- Tala lugnt och kortfattat. Ställ inte för många frågor på rad
- Visa till lämplig plats att sitta på
- Erbjud filtare att linda in sig i för att hålla värmen
- Kom med något att dricka
- Ta försiktig fysisk kontakt på till exempel hand, underarm eller axel. Var uppmärksam på att människor är olika känsliga för beröring
- Ge barn information utifrån ålder och mognad. Upprepa viktig information
- Ge bara den information du vet stämmer. Lova inte något du inte kan hålla
- Berätta vad som kommer hända den närmsta stunden
- Berätta att många vuxna jobbar för att hjälpa till i situationen
- Försök sätta barn i kontakt med personer de känner. Lämna inget barn ensamt
- Respektera det barn och föräldrar uttrycker att de behöver och ta hänsyn till att olika seder råder i olika familjer och kulturer

## Stärk känslan av trygghet

Så här kan du göra för att stärka känslan av trygghet hos barn och tonåringar:

- Berätta för barnet och de vuxna att faran är över och att ni nu är tillsammans
- Om faran inte är över, berätta vad som kommer hända den närmsta tiden
- Ta reda på vad barnet redan vet - utgå från barnets frågor
- Hjälp barnet att förstå vad som hänt
- Fråga barnet vad den brukar göra för att må bra
- Försök att göra sådant som barnet känner igen och mår bra av i vardagen, exempelvis rita eller spela spel

Tänk på att anpassa mängden information och innehållet utifrån barnets/tonåringens ålder och mognad.

Vad kan du säga? I bilden får du tips på hur du kan uttrycka dig.



## Stärk känslan av lugn

Så här kan du göra för att stärka känslan av lugn hos barn och tonåringar:

- Om du är lugn blir barnen lättare lugna
- Ta försiktig fysisk kontakt på till exempel hand, underarm eller axel
- Förklara för barn och vuxna att man kan reagera på olika sätt och det är normalt
- Engagera barnet i någon aktivitet, exempelvis spela spel, sjunga, hjälpa till med fikat eller använd appen Safe Place.
- Barn vet, precis som vuxna, ofta själva vad de behöver för att må lite bättre. Fråga barnet om de har egna idéer och lös problemen tillsammans

Vad kan du säga? I bilden får du tips på hur du kan uttrycka dig.





**TIPS!** Använd Gärna Rädda Barnens app Safe Place. Här finns övningar som kan hjälpa barn och unga att bli lugnare.



## Stärk känslan av samhörighet

Så här kan du göra för att stärka känslan av samhörighet hos barn och tonåringar:

- Försäkra dig om att barnet inte är ensamt oavsett ålder
- Hjälp barnet att komma i kontakt med någon de känner, gärna en viktig vuxen, så fort som möjligt. På plats eller via telefon
- Samla barn i grupp med trygga vuxna på en plats som är anpassad och säker för barn
- Gör praktiska saker tillsammans, exempelvis dela ut filter eller hjälpa någon annan
- 

**Vad kan du säga? I bilden får du tips på hur du kan uttrycka dig.**



## Stärk tilliten till sig själv och samhället

Så här kan du göra för att stärka känslan av tillit till sig själv och samhället hos barn och tonåring:

- Uppmuntra när barn kommer med egna idéer om hur de kan hjälpa till med praktiska saker
- Be barnen om hjälp att stötta andra, till exempel genom att läsa för yngre barn
- Undvik spridning av rykten och hänvisa till pålitliga källor som [krisinformation.se](http://krisinformation.se) och [lillakrisinfo.se](http://lillakrisinfo.se)
- Avlasta barn från all skuld och förklara att de inte är ansvariga för det som har hänt
- Berätta för barnen att det finns många vuxna som arbetar för att hjälpa till
- Stötta barnet att förstå sina egna reaktioner och inte bli rädd för dem

Tänk på att barn och tonåringar kan ha olika erfarenheter av möten med myndigheter. Detta kan påverka deras tillit till samhället och myndigheternas insatser.

Vad kan du säga? I bilden får du tips på hur du kan uttrycka dig.



## Stärk känslan av hopp

Så här kan du göra för att stärka känslan av hopp hos barn och tonåringar:

- Hjälp barnet genom att skapa glimtar av hopp i den svåra situationen
- Berätta att många vuxna hjälps åt för att situationen ska bli bättre
- Hjälp barnet att förstå vad som händer och att det inte kommer vara så här för alltid

När du agerar genom att stärka trygghet, lugn, samhörighet och tillit så väcker du även hoppet hos barn att situationen kommer bli bättre.



Vad kan du säga? I bilden får du tips på hur du kan uttrycka dig.

” Vi kommer att göra bra och roliga saker igen även om det inte känns möjligt nu.

” Vi är många som hjälps åt. Tillsammans kommer vi klara det här.

” Även om det är svårt att på just nu så kommer det kännas bättre igen.

” Många vuxna jobbar för att hjälpa till.



## Vad gör ni efter en krisinsats?

När den akuta krisen är över och ni har stöttat barn och deras viktiga vuxna, så finns fortfarande fyra viktiga områden kvar att tänka på:

### 1. Har du information kring något barn som någon annan behöver känna till?

Var noga med att lämna information kring din del i insatsen till den aktör som ansvarar för att följa upp behov som dröjer kvar. Det kan se olika ut i varje kommun.

### 2. På vilket sätt stöttar vi de som deltagit i en insats att må bra efter att ha hjälpt andra?

Att delta i uppdrag för att stötta barn i akut kris kan ge nya erfarenheter och vara en källa till personlig tillfredsställelse. Men det kan samtidigt vara fysiskt och psykiskt utmattande. Rädda Barnen har ett ansvar att skapa goda förutsättningar så att den som ger stöd till andra kan behålla en god psykisk hälsa.

Det är bra att avsluta arbetspassen eller uppdraget med en samling för att stämma av måendet och tankar innan var och en går hem. Det brukar kallas ett avlastande samtal. Sitt gärna i en ring, gå en runda där alla får säga något och ingen får avbryta. Man kan exempelvis rita upp en tidslinje på en tavla om det finns möjlighet. Gå en runda i gruppen och låt alla säga något kring följande frågor.

- Vad har hänt
- Vart var jag
- Vad har jag gjort
- Tankar kring det?

Det är självklart ok att avstå. Det går bra att sitta med och lyssna. Observera att detta inte är samma sak som utvärdering.

Varje individ har också ett ansvar för sitt eget mående. Stress i sig är inte farligt, men stress utan återhämtning är inte bra. Därför är det viktigt att vara extra snäll mot sig själv tiden efter insats. Det kan man göra genom exempelvis:

- Planera in tid för ledighet! Inget mer extraarbete
- Gör saker som du tycker om: lyssna på musik, ät en god middag, umgås med vänner
- Om du vill och behöver prata, gör det med personer du är trygg med
- Var med på sådant som får dig att skratta

- Ta promenader, eller gör annan fysisk aktivitet som du är van vid

Om det finns behov kan stödsamtal till de som engagerat sig i en krisinsats ordnas via rikskansliet. Kontakta då nationella rådgivaren för krisberedskap och barnkrisstöd (se kontaktuppgifter nedan).

### **3. Det finns viktiga saker att lära vid varje insats**

Därför är det viktigt att göra en utvärdering efter varje händelse och samla det vi lärt oss för att kunna göra det bättre nästa gång. Om flera verksamheter eller aktörer arbetat tillsammans vid en händelse så är det bra att tillsammans titta på:

- Vad har ni lärt er?
- Vad gick bra?
- Vad gick mindre bra?
- Är det något som behöver utvecklas inför kommande insatser och samverkan?

### **4. Ska och kan vi möta ett mer långsiktigt behov?**

Ibland kan en krisinsats innebära att vi får syn på ett mer långsiktigt behov av stöd till de barn som vi mötte i den akuta krisen. Det finns inget krav eller förväntan på att möta upp med mer långsiktigt stöd. Att göra en insats med stöd i den akuta krisen är redan en stor insats som gör skillnad. Och det räcker gott. Men om det finns möjlighet och resurser kan vi ställa oss följande frågor:

- På många orter har vi redan direktstödsverksamhet för barn, kan och ska vi lotsa de barn vi mött i en akut kris till dessa?
- Om det inte redan finns den verksamhet som det finns behov av har vi möjlighet att starta upp och driva en sådan under en längre tid?
- Om vi inte kan möta de behoven, finns det en annan förening i området man kan lotsa vidare till? Eller kan vi guida vidare till rätt offentlig aktör som kommunen, hälso-och sjukvård eller liknande?